

KidsHealth For Kids HOME

Find Out **WHAT'S NEW**

Looking for something? Type in your question or keyword here.

Search

Check out more stuff below!

Dealing with Feelings

Staying Healthy

Recipes

Everyday Illnesses & Injuries

My Body

Growing Up

Kids' Talk

People, Places, & Things That Help Me

Watch Out

The Game Closet

Kids' Health Problems

WORD!
A Glossary of Medical Terms

Health Problems of Grown-Ups

En español

National Nutrition Month

CLICK HERE

Información para niños

KidsHealth > Kids > En español > Permanecer sano > Aprendamos sobre las proteínas, los carbohidratos, las calorías y las grasas

Aprendamos sobre las proteínas, los carbohidratos, las calorías y las grasas

Piensa por un minuto en la última vez que fuiste al supermercado. ¿Qué recuerdas haber visto mientras caminabas por la tienda?

(a) un pequeño bebé en un carrito de compras pasando por un exhibidor gigante de maíz enlatado
 (b) gente con archivadores llenos de cupones
 (c) una máquina expendedora con el premio que tanto querías
 (d) cinco personas tratando de alcanzar el último melón
 (e) miles de paquetes de alimentos con estas palabras escritas:

"Low fat!" ("¡Bajo contenido de grasa!")
 "Protein enriched!" ("¡Enriquecido con proteínas!")
 "Low calories!" ("¡Bajo en calorías!")
 "FAT FREE!" ("¡DESGRASADO!")
 "Good source of complex carbohydrates" ("Buena fuente de carbohidratos complejos")
 "LITE - now with reduced calories!" ("¡LITE - ahora con menos calorías!")

ARTICLE MORE ARTICLES LIKE THIS RESOURCE ROOM

Si eliges (e), probablemente eres como la mayoría de personas. De hecho, probablemente has visto todas estas palabras y más, pero ¿qué significan? A todo esto, ¿qué son las proteínas, los carbohidratos, las grasas y las calorías? Deben ser necesarias para

nuestros cuerpos, pero ¿cómo las obtenemos? Todavía no te vayas a la máquina expendedora, ¡vamos a llegar al fondo de las proteínas, los carbohidratos, las grasas y las calorías!

¡Proteína: En la escena!

Aunque suena como si fuera sólo una sustancia, una **proteína** es realmente la combinación de muchas sustancias químicas llamadas **amino** ácidos. Los científicos han encontrado 20 aminoácidos distintos en las proteínas, que pueden combinarse de varias maneras - de hecho, ¡se juntan para formar miles de proteínas distintas!

Algunos tipos de aminoácidos los haces tú, dentro de tu cuerpo, sin siquiera pensarlo ni hacer nada especial. Estos se llaman **aminoácidos no esenciales**, y son 11. *Son* necesarios - esto significa que los necesitas para mantener tu cuerpo en su mejor forma - pero no es esencial que sean parte de los alimentos que comes. Los **aminoácidos esenciales** - los nueve - deben provenir de los alimentos. No importa cuánto te concentres ni qué tan quieto te sientes, tu cuerpo nunca producirá aminoácidos esenciales. Por eso es que hay que comer alimentos que contengan proteínas, para que tu cuerpo tenga los aminoácidos que necesita.

Next Page 



[Printer](#)-friendly version



[Email](#) this article to a friend



[Send email](#) to us

Jump to another section of this article

► [Aprendamos sobre las proteínas, los carbohidratos, las calorías y las grasas](#)

► [¿Por qué necesitamos proteína? y Los fabulosos carbohidratos](#)

► [¿Por qué necesitamos carbohidratos? y ¿Cómo obtenemos los carbohidratos?](#)

► [Carbohidratos complejos, Toda esa grasa, y ¿Cómo obtenemos la grasa?](#)

► [Revisemos las calorías](#)

.....
Reviewer name and
date on last page



[About Us](#) / [Contact Us](#) / [Partners](#) / [Editorial Policy](#) / [Privacy Policy & Terms of Use](#)



Note: All information on KidsHealth is for educational purposes only. For specific medical advice, diagnoses, and treatment, consult your doctor.

©1995-2004 The Nemours Foundation. All rights reserved.